






## REHABILITACIÓN CARDIACA: MENÚ 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO	Leche desnatada. Pan integral con aceite de oliva virgen.	Leche desnatada. Pan integral con aceite de oliva virgen.	Yogur desnatado Cereales integrales.	Leche desnatada. Pan integral con aceite de oliva virgen.	Leche desnatada. Pan integral con aceite de oliva virgen.	Queso fresco desnatado. Cereales integrales.	Leche desnatada. Pan integral con aceite de oliva virgen.
 MEDIA MAÑANA	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta
 COMIDA	Ensalada. Habichuelas con acelgas. Pan. Fruta.	Ensalada. Espaguetis a la marinera. Pan. Fruta.	Ensalada. Garbanzos. Pan. Fruta.	Ensalada. Potaje de verduras. Pan. Fruta.	Ensalada. Lentejas estofadas. Pan. Fruta.	Ensalada. Asado de pescado. Pan. Fruta.	Ensalada. Arroz. Pan. Fruta.
 MERIENDA	Dos yogures desnatados o un vaso de leche desnatada.	Dos yogures desnatados o un vaso de leche desnatada.	Dos yogures desnatados o un vaso de leche desnatada.	Dos yogures desnatados o un vaso de leche desnatada.	Dos yogures desnatados o un vaso de leche desnatada.	Dos yogures desnatados o un vaso de leche desnatada.	Dos yogures desnatados o un vaso de leche desnatada.
 CENA	Verduras a la plancha. Dorada a la sal. Pan. Fruta.	Puré de verduras. Tortilla francesa. Pan. Fruta.	Verduras al horno. Carne a la plancha. Pan. Fruta.	Menestra de verduras. Lenguado o gallo a la plancha. Pan. Fruta.	Sopa de verduras. Huevo pasado por agua. Pan. Fruta.	Verduras a la plancha. Carne a la plancha. Pan. Fruta.	Puré de verduras. Merluza a la plancha. Pan. Fruta.

## REHABILITACIÓN CARDIACA: MENÚ 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO	Leche desnatada. Pan integral con aceite de oliva virgen.	Leche desnatada. Pan integral con aceite de oliva virgen.	Yogur desnatado Cereales integrales.	Leche desnatada. Pan integral con aceite de oliva virgen.	Leche desnatada. Pan integral con aceite de oliva virgen.	Queso fresco desnatado. Cereales integrales.	Leche desnatada. Pan integral con aceite de oliva virgen.
 MEDIA MAÑANA	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta
 COMIDA	Ensalada. Patatas y pescado. Pan. Fruta.	Ensalada. Macarrones con atún. Fruta.	Ensalada. Guiso de lentejas. Pan. Fruta.	Ensalada. Arroz. Fruta.	Ensalada. Potaje de legumbres. Pan. Fruta.	Ensalada. Asado de pescado. Pan. Fruta.	Ensalada. Guiso de habichuelas. Pan. Fruta.
 MERIENDA	Dos yogures desnatados o un vaso de leche desnatada.	Dos yogures desnatados o un vaso de leche desnatada.	Dos yogures desnatados o un vaso de leche desnatada.	Dos yogures desnatados o un vaso de leche desnatada.	Dos yogures desnatados o un vaso de leche desnatada.	Dos yogures desnatados o un vaso de leche desnatada.	Dos yogures desnatados o un vaso de leche desnatada.
 CENA	Sopa de verduras. Huevo escalfado. Pan. Fruta.	Puré de verduras. Merluza a la plancha. Pan. Fruta.	Verduras al horno. Tortilla a la francesa. Pan. Fruta.	Menestra de verduras. Lenguado o gallo a la plancha. Pan. Fruta.	Verduras a la plancha. Carne a la plancha. Pan. Fruta.	Verduras a la plancha. Pescadilla cocida. Pan. Fruta.	Puré de verduras. Tortilla francesa. Pan. Fruta.

### NOTAS:

- Para las personas que no toleran la lactosa que lleva la leche, pueden tomar yogur o queso fresco que tiene mucha menos lactosa. Hay también leche sin lactosa.
- El café se puede tomar normal o descafeinado, o no tomar café. También se podría sustituir el café por un té.
- Estos menús contienen entre 1.800 y 2.000 kilocalorías.
- Recomendación para perder peso: aumentar la cantidad de ensalada y disminuir la cantidad del siguiente plato.